

El kata

Kata

Kata (型 o 形) (literalmente: "forma") es una palabra japonesa que describe una serie o secuencia de movimientos preestablecidos que se pueden practicar normalmente solo pero también en parejas. Se practica Kata en escuelas tradicionales de Arte Japonés como por ejemplo Kata o "formas teatrales" en *kabuki* y en escuelas de la "Ceremonia del Té" (*chadō*), pero se les asocian comúnmente a las Artes Marciales. Los Kata se usan en la mayoría de las Artes Marciales de Japón y Okinawa, tales como aikidō, *iaidō*, *jōdō*, judo, jujutsu, kendō, karate y por supuesto en KENPO. Otras Artes Marciales como por ejemplo el Kung Fu y el Taekwondo tienen el mismo tipo de entrenamiento, pero para describirlo usan palabras en sus idiomas "Chino" y "Coreano" respectivamente.

Explicación

En la práctica de Artes Marciales, el Kata se ve como un compañero esencial del *Randori* (o entrenamiento libre), complementándose entre sí para preparar al practicante para un combate real. Sin embargo, actualmente la forma y la frecuencia de práctica del "Kata" en relación con el "Randori" varía según el Arte Marcial o incluso según la Escuela a la que se hace referencia. Tradicionalmente, el Kata se enseña en etapas, se comienza el aprendizaje con Kata relativamente menos complejos para luego ir incrementando la complejidad de las técnicas y la velocidad de ejecución (método de interpolación).

Ahora bien, se sabe que el Kenpo tiene una base y ejecución mucho más fundamentada y efectiva que otras Artes Marciales, por el hecho de centrar muy buena parte del entrenamiento en los Kata y no solamente en un combate libre en el que la mayor tensión impide realizar una buena evaluación en cuanto a la ejecución técnica propia de cada estilo.

Respecto a la frecuencia de la práctica de Kata, podemos comparar dos actitudes. En *iaidō*, por ejemplo, los Kata se ejecutan con la espada japonesa (Katana) y son la base de "casi" todo el entrenamiento de este estilo. En contraste, en el Judo, el entrenamiento de Kata se minimiza y usualmente se reservan para los grados altos (Cinturón Negro).

Respecto de la forma en que se practica el Kata podemos hacer una comparación entre los distintos niveles de un mismo estilo. En estilos que basan su entrenamiento en el manejo de armas, y por tanto un error puede causar serias lesiones, los Kata en parejas de los grados bajos se practican muy lentamente y con mucho cuidado. En los grados altos (Dan) los Kata se realizan a mayor velocidad y las lesiones se evitan sólo mediante la alta sensibilidad y coordinación de ambos practicantes, los cuales dominan conceptos como el tiempo y la distancia a la perfección.

El kata

Otras Artes Marciales Japonesas también incluyen la práctica de Kata en parejas con roles de "atacante" (uke o aite) y "defensor" (tori o nage) en las que a menudo ambos practicantes intercambian los roles según una secuencia preestablecida.

Así de variada y disímil es la práctica de los Kata. Son usados en la práctica diaria, en competiciones y en demostraciones públicas, pero en todas estas instancias se busca la perfección en la ejecución. Es clave al realizar un Kata poner énfasis en la corrección en el equilibrio, en la respiración, en la coordinación del tiempo y la distancia, en la fuerza (kime) y en la sensación final de cada técnica (zanshin) para asemejarlo a un combate real. El practicante debe concentrarse para visualizar los ataques enemigos y para que sus respuestas a estos ataques se hagan como si efectivamente el combate se estuviera realizando.

Los nombres de muchos Kata están asociados al número de movimientos, al nombre del maestro que los creó, como o a la sensación que transmite el Kata, como enpi (*el vuelo de la golondrina*).¹ Estos nombres muchas veces están asociados también en un sentido espiritual al Budismo.

Origen

Esta forma de entrenamiento de Artes Marciales, que se erige aún como una de las más importantes junto con el "combate", sirvió durante generaciones a los maestros de Artes Marciales de Oriente como manera de entrenarse y enseñar. De hecho, se dice que los Kata contienen la esencia verdadera de las Artes Marciales ya que en ellos se pueden apreciar movimientos que actualmente están prohibidos en el combate deportivo, como son los golpes por debajo de la cintura y otras zonas muy delicadas como articulaciones y cuello. Estos golpes pueden causar serias lesiones a los oponentes.

Kata en Kenpo

El Kata es lo más importante en el entrenamiento de Kenpo. Pero para que el trabajo de Kata tenga sentido más allá del mero ejercicio físico se debe conocer su significado. Si no se conoce la utilidad y el uso apropiado de cada técnica, el Kata está vacío, sólo es una coreografía.

En muchas ocasiones la aplicación "básica" de una o varias técnicas de un Kata puede parecer evidente. Sin embargo, para muchas otras técnicas, de la forma en la que aparecen y se practican en los Kata, resulta difícil imaginar aplicación, especialmente una "buena aplicación": eficaz y realista.

Observando cualquier Kata desde un punto de vista actual y algo crítico, y pensando en la aplicación de sus técnicas, podemos darnos cuenta de una serie de aspectos interesantes:

- Normalmente todas las técnicas, incluidas las paradas, se realizan avanzando... ¿tiene sentido avanzar directamente hacia un ataque que pretendemos evitar?
- Cuando aparecen varias paradas seguidas avanzando (algo muy frecuente), ¿significa esto que el supuesto agresor nos ataca retrocediendo y nosotros evitamos su ataque yendo hacia él?
- Después de una parada, el adversario debe haber quedado a una distancia reducida de nosotros... ¿es lógico tener que realizar un amplio desplazamiento

El kata

avanzando para llegar hasta él con el ataque que normalmente sigue a la parada en el Kata?

Estos son sólo algunos de los ejemplos más claros de conflictos que surgen hoy a la hora de intentar aplicar las técnicas si se pretende ser fiel al Kata y no alterar la forma en que se nos presentan los movimientos.

Estos problemas podrían ser fruto de la restringida transmisión del Kenpo en el pasado. Se dice que antiguamente los maestros codificaban las técnicas en los Kata, de forma que, a pesar de que cualquiera podría copiar e imitar los movimientos con relativa facilidad, no podría descubrir la esencia, el valor real de las técnicas, sin conocer "la clave". Quizá por esta razón podemos encontrar muchas secuencias de técnicas en los Kata para las que nos resulta difícil encontrar sentido pensando en aplicarlas a una situación real.

Aunque la aplicación básica de muchos movimientos puede parecer evidente y efectiva, podríamos pensar que en realidad puede que no sea más que una fachada que oculta mucho más tras de sí para aquellos que son capaces de mirar con otros ojos, o les ha sido revelada la intención real de los movimientos. Y de la misma forma, para aquellos que no llegan a profundizar en la práctica, el trabajo de Kata no es más que una coreografía que, si bien es cierto puede tener gran valor como ejercicio físico si se entrena con intensidad, se podría decir que aporta escasa preparación (o al menos no la más adecuada) para poder desenvolverse con éxito en una situación real de violencia.

Los antiguos maestros no tenían estos conflictos porque conocían y entendían el significado del Kata. De hecho, ésta era la razón de ser de los Kata, no podía ser de otra forma. El Kenpo se practicaba como Arte Marcial, y sin poder aplicar las técnicas carecería de sentido. No es lógico ni acertado pensar que los antiguos maestros perdían el tiempo con técnicas que no funcionaban.

Con la transmisión del Kenpo a las masas a partir del siglo XX, la enseñanza individual y personalizada se perdió, y al parecer también con ella la tradición de su aplicación por parejas. Los Kata también sufrieron alteraciones, y se practicaron ampliamente, pero como se siguen practicando hoy: hasta asimilar la técnica y la forma, sin prestar atención al significado.

Hoy pensamos que el Kata es solamente un ejercicio formal, una forma de entrenamiento; que la aplicación de sus movimientos es otra cosa distinta; y que únicamente practicando la forma podremos llegar a entender y poder utilizar las técnicas.

No es de extrañar entonces que en la actualidad fracasemos muchas veces a la hora de intentar encontrarle sentido al Kata (si es que alguna vez se lo buscamos); y nos tengamos que conformar con aplicaciones poco realistas y de escaso sentido, o tengamos que alterar el Kata para poder extraer algo mínimamente razonable de sus movimientos.

Observaciones sobre el Kata

- Los Kata son la forma de entrenamiento base de cualquier estilo tradicional. La práctica de Kata es equivalente a la práctica de Música Clásica.

Aunque un músico puede crear Melodías aprendiendo sólo unos acordes básicos, no hay duda que un músico con un amplio entrenamiento en música clásica puede crear música de mayor calidad. Lo mismo sucede en el estudio del Kenpo, hay un punto que ni siquiera el más dotado puede pasar sin un entrenamiento más profundo. La técnica básica (*Kihon*) son los acordes básicos y *Kata* son las Melodías. Sólo una vez aprendidas y comprendidas el practicante está preparado para "crear" sus propias variaciones.

- Los Kata proporcionan un mejor entendimiento de las características de cada estilo.
- Algunas técnicas son muy peligrosas para practicarlas en prácticas libres y es más seguro realizarlas según un formato preestablecido.
- Las prácticas con armas con protecciones es muy poco realista, los Kata permiten entrenar con todo el alcance las técnicas con armas.
- Practicar Kata está relacionado con la Meditación en movimiento, aumentan el foco, el nivel de conciencia y la autodisciplina.
- Los Kata son una tradición esencial que preserva las técnicas de generaciones anteriores.

El debate del tema "Kata versus Kumite" no es nada nuevo y está muy lejos de ser resuelto pronto. Sin embargo, los dos métodos pueden no estar tan alejados el uno del otro. Estudiantes avanzados en Artes Tradicionales pueden no estar de acuerdo en la forma e introducir variaciones. Un Artista Marcial moderno enfocado al sparring puede entrenar a una combinación de golpes y bloqueos asemejándose mucho a un Kata. En fin, es importante considerar que en la mayoría de las Artes Marciales, el Kata es sólo un aspecto de todo el régimen de entrenamiento del estilo.

ASPECTOS CONDICIONALES DEL KATA

"**Kenpo es Kata y Kata es Kenpo**", es muy escuchada la frase que intenta explicar que es Kenpo y se hace con la intención de inducir en el estudio de las **Kata**, confirmando que allí está la respuesta.

Kata literalmente significa "**forma, patrón o modelo**", de inmediato se piensa **¿forma de qué?**

Si se quiere entender para que aprendemos, entrenamos y ejecutamos los Kata buscando su perfección, se debe investigar la historia de Okinawa/Japón, las religiones y filosofías que en ella ingresaron, y el entorno socio-cultural que desarrolló al Kenpo.

Sabemos que Okinawa/Japón siempre fue un etnia pacífica, con la necesidad de mostrar cuán peligrosos podían ser si molestaban o atacaban sus aldeas, por ello desarrollaron un sin número de leyendas de dioses / diablos (Kami) que los protegían; adornando la entrada o techos de las casas con el símbolo del dios de la guerra **Hachiman** del panteón Shinto (tres comas girando a la derecha que hacen referencia a los vientos) o de animales feroces como los Shiizas (leones) construidos en arcilla, el macho con la boca abierta y la hembra con la boca cerrada (tiene un pequeño orificio en la comisuras) objetos que los vientos dan sonidos a sus fauces, ambos con el ceño en actitud de enojo con intención de asustar a quienes se acercaban; dichos leones provienen de la cultura hindú a través de los mercaderes que viajaban a la India; podemos destacar que en Okinawa y Japón nunca hubo leones y por ello tanto temor. Hoy en día se puede observar la pareja de Shiizas o el símbolo de Hachiman en los techos o entradas de cada casa como símbolo de la cultura japonesa.

Basándonos en este dato podemos establecer la teoría que en Japón se desarrolló el arte de representar "*cuán peligroso soy*" y el Kenpo aportó con el relato de leyendas míticas de sabios guerreros poderosos e imbatibles, pero esto no bastaba, había que producir una imagen que diera credibilidad a dichos relatos; así se iniciaron las exhibiciones públicas en el siglo XV donde se ejecutaban las formas (Kata) de un combate preestablecido viéndose un hombre realizando movimientos de ataque y defensa contra enemigos imaginarios, demostrando el ejecutante cuán hábil y poderoso era, a ello se suman la rotura de diferentes objetos como palos, piedras, troncos secos, pedazos de embarcaciones o enfrentar animales con la intención de golpear o matar a golpes de puño; esto generó temor hacia los practicantes de Kenpo por su gran poder físico.

Existen dos corrientes de Kata, una proveniente de China y la otra autóctona de Okinawa/Japón, a la primera podemos mencionar las formas en las que se destacan los gestos de animales o insectos; a la segunda dioses, guerreros y animales reales o mitológicos.

En la actualidad se pueden clasificar según el origen:

- Shuri-Te, Tomari-Te y sus derivados: dioses, guerreros y animales felinos.
- Naha-Te y sus derivados: aves, felinos e insectos y hombres en lucha.
- Pangai-noon y sus derivados: dos animales reales, grulla y tigre, y un animal mitológico el dragón.

El kata

Los Kata más conocidos y difundidos en el mundo actual pertenecen al Shuri-Te y Naha-Te o un sincretismo de ambos.

Otra hipótesis sobre la función de los Kata es que fueron medios de comunicación, un ejemplo es el Kata **Passai** (Bassai, es un Kata de Karate pero nos servirá para ilustrar este ejemplo) de Shuri -Te que su nombre significa "**atravesar la fortaleza**", aquellos que la conocen y ejecutan comprobarán que es un relato táctico de ataque a un castillo, los movimientos se asemejan a gestos de un maestro de ceremonias quien reproducía las ordenes de un general estacionado en lo alto de una colina a las falanges de guerreros en el campo de batalla; las comunicaciones fueron y son de vital importancia en el desarrollo de las acciones de guerra en todas las civilizaciones y fueron realizadas en la era feudal por un conocedor de gestos corporales o de señales con banderas que utilizaba en código solo conocido por las tropas de su bando.

Con lo expresado anteriormente, hipotéticamente existe una posibilidad que algunos Kata en su origen cumplieron un rol de comunicación en las batallas de la era feudal japonesa y transmitidos luego por las artes marciales hasta nuestros tiempos.

Por supuesto la idea más extendida, es que los Kata han sido y son la forma de transmisión de todos los conocimientos que contiene una escuela, manteniendo su esencia.

El objetivo y sus efectos

Si estudiamos e investigamos las Kata comprobaremos que está muy arraigada en el miedo, un sentimiento que acompaña al ser humano desde los orígenes y siempre existente, que en el transcurso de la vida de un individuo se transforma y expresa de mil maneras.

Desde la antigüedad se le teme a los dioses, guerreros, animales o insectos quizás reales o imaginarios, solo pensar en ellos activa nuestras sensaciones.

Hoy comprobamos la poderosa fuerza de las imágenes que nos rodean e inundan nuestros sentidos a través de los medios de comunicación, ya sean visuales interactivos o gráficos, todos procuran convencer por medio de las imágenes y eso es lo que pretendemos cuando ejecutamos un Kata, producir una imagen poderosa y convencer con ella, el objetivo del Kata de Kenpo es la realización de una máscara que contiene movimientos que representan dioses, animales y/o guerreros (elementos subjetivos) a quienes el hombre siempre teme, dentro de un ritual público (exhibiciones, torneos, etc.) que busca demostrar "cuan peligroso soy" a quien observa.

Según expresa Roger Caillois en su libro "Los Juegos y los Hombres": el inexplicable mimetismo de los insectos ofrece de pronto una réplica extraordinaria al gusto que el hombre encuentra en disfrazarse, disimularse, en ponerse una máscara, en representar a un personaje. Solo que esta ocasión, la máscara y el disfraz forman parte del cuerpo, en vez de ser accesorio fabricado. Pero en ambos casos sirve exactamente a los mismos fines: "cambiar la apariencia del portador y dar miedo a los demás" (sic).

Existen dos situaciones o entorno en la ejecución de las Kata:

- Ejecución colectiva
- Ejecución individual

Ejecución colectiva

Si analizamos la estructura de una clase en los dojos, vemos a menudo un ritual similar a los cultos religiosos, por ejemplo al entrar saludamos con una reverencia al lugar central donde están los símbolos (shomen) para luego solicitar el ingreso al maestro (sensei) e incorporarnos a la práctica básica, estos ejercicios físicos introducen nuestro cuerpo y mente en la práctica del Kenpo; luego se ejecutan los **Kata** que se pueden comparar con las oraciones, cánticos, recitaciones o letanías religiosas que tienen como objetivo unir a los feligreses en las plegarias y alabanzas, al igual los Kata cumplen el mismo objetivo de unión entre los practicantes que ejecutan la forma corporal colectiva en la búsqueda de la asociación espiritual.

Ejecución individual

Pública

Tratemos de ubicarnos en la era del hombre primitivo viendo en la danza nocturna alrededor del fuego un ritual colectivo (utilizando el fuego como un elemento de unión que aporta luz y calor); donde el brujo representa un animal y el resto de los presentes los cazadores.

El brujo tiene sobre su cuerpo una piel y trata por medio de sus movimientos corporales asemejarse al animal que representa, teniendo como objetivo asustar a sus compañeros de ritual quienes imitan la caza del animal exteriorizando el miedo a través de los movimientos de esquives y ataques junto a un grito gutural interno, es el ritual liberador que antecede la cacería de mañana, por medio de esta danza alejaron sus miedos ya que cazaron el animal en ella, logrando hacerse valientes para conseguir el sustento de la tribu.

El ritual de la cacería imaginaria tiene gran valor para los cazadores ya que en ella hay técnicas y tácticas de caza y un alto contenido en emociones como la exteriorización del miedo, el instinto gregario (a formar grupo) y el servicio a la tribu, a través de los movimientos corporales unido a los gritos liberadores que ahuyentan el peligro existente, producían en el individuo un sentimiento de consuelo y fuerza mutua.

Por lo antes descrito el **brujo** es quien nos interesa ya que su vocación era dar valor a los cazadores a través de su arte de transformarse en animal durante el ritual, es quien obtenía la atención de los presentes siendo el centro del rito y convenciendo con su "forma" de animal.

Si trasladamos el ejemplo a nuestros días podemos encontrar en la ejecución de los "Kata" individuales de Kenpo el antes detallado ritual, sin tener importancia el lugar pero si el entorno, para que logre ser un ritual debe haber un ejecutante y al menos un

espectador; los Kenpoistas al ejecutar un Kata somos el brujo que dirige dicho ritual para lo cual tenemos una gran variedad de gestos gracias a los entrenamientos de los códigos técnicos ensamblados y coordinados como si fueran una danza, debemos ser muy convincentes con la ejecución procurando que el espectador centre su atención en nuestra representación ingresando en el rito ficticio de asustador y asustado debido a que nuestros movimientos se asemejan a un dios, animal o guerrero que desconoce percibiendo su miedo como una realidad momentánea; y de nuestra parte desarrollar una máscara con el objeto de sentirnos más fuertes y seguros, simulando a seres poderosos que nos producen temor, admiración o deseo.

En soledad

Es necesario contar con el dominio de un Kata para que su realización no perjudique la concentración. Sin necesidad de conocer varias, solo un Kata puede conducirnos a la concentración adecuada a través de su repetición junto a la acción de la voluntad puede dar al ejecutante solitario la experiencia de unión de su cuerpo, mente y espíritu. Esta situación es utilizada por el Kenpoista en momentos de necesidad física o emocional, ambos subyugados y desorientados por el gobierno de la razón en la que el ejecutante busca desapegarse de esa razón a favor de la armonía espiritual y encontrar la alineación adecuada para la circunstancia que debe enfrentar.

Para ello se debe reconocer las tres constituciones que se alinean, ellas son: **cuerpo, emoción y mente**; el cuerpo es la demostración de nuestra existencia, las emociones son la fuente de nuestros sentimientos y la mente o intelecto nuestra capacidad de razonamiento, por ejemplo:

- *Al realizar una actividad física* alinear: **cuerpo-emoción-**, dando satisfacción a la necesidad de movimiento físico y disfrutar las emociones con baja incidencia de la razón.
- *Al reunirse con un ser querido*: **emoción-cuerpo-mente**, la **mente** que ama debe estar presente con baja incidencia de la razón.
- *En el estudio o trabajo*: **mente-cuerpo-emoción**, por que se necesita del conocimiento que proporciona la mente y activa la razón, junto a la presencia física con baja incidencia de las emociones.

En el Budismo Zen se dice que la mente o razón es elemento de perturbación cuando gobierna nuestro ser, no así el cuerpo que nace puro y se desarrolla, ni la emoción que siente todo ser viviente durante su experiencia de vivir.

El cuerpo es de vital importancia para nuestra existencia y es lo que debemos cuidar, educar y purificar a través de la práctica del Kenpo para un desarrollo de las emociones puras y buenas acciones en nuestra vida utilizando la razón.

La sensación que dejan las ejecuciones de Kata en forma individual o colectiva, es una paz interior inigualable la cual queremos conservar.

LA PARTE FÍSICA DEL KATA

Todo lo anteriormente dicho permite un conocimiento del Kata en su sentido más espiritual, pero en su parte física contiene un arsenal técnico asombroso, existiendo Kata para todo tipo de desarrollo, como por ejemplo el acondicionamiento físico, la mejora de la salud, de defensa personal, sobre puntos vitales, manejo de armas tradicionales....

El Kata en este aspecto es el resultado de años de estudio y experiencias codificado en una serie de movimientos preestablecidos, con el objetivo de transmitirlos de una manera fidedigna a lo que el maestro (o antepasados) lo desarrollaron y buscando una transmisión directa, ya que la documentación escrita no solo era muy escasa, sino que los maestros eran muy reacios a dejar sus conocimientos por escrito, ya que podrían caer en manos de personas que no merecían tener esos conocimientos, por lo que preferían la transmisión oral y directa, seleccionando a quien pasar sus enseñanzas.

CRITERIOS DE UN KATA

Éstos son algunos aspectos a tener en cuenta a la hora de realizar un kata.

VELOCIDAD: Relacionada con el ritmo. Es preciso conocer la alternancia en la kata entre movimientos y técnicas que deben ser aplicadas explosiva o lentamente.

BUNKAI: Aplicación y explicación de las combinaciones técnicas, el por que de cada secuencia

EMBUSEN: Es la línea de ejecución de la kata y ayuda a desarrollarla con el ritmo y la velocidad adecuados. Su conocimiento resulta esencial.

CHAKUGAN: Significa "mirada" en japonés y hace referencia a la necesidad de dirigir la misma siempre al sitio correcto, a nuestro adversario imaginario. Mantener la mirada en el objetivo durante toda la kata demuestra un buen conocimiento de la misma y de la aplicación real de sus técnicas.

KIME: Es el aprovechamiento de la energía física y mental en el momento del impacto contra el adversario imaginario. Los movimientos y técnicas, por tanto, deben ser elásticos y culminados de forma enérgica, con el "Kimé" aplicado en el momento exacto.

RITMO: Las técnicas de la kata deben ser efectuadas en el momento preciso con la velocidad adecuada. Es importante tener en cuenta esa alternancia entre los movimientos suaves y lentos por un lado y los fuertes y explosivos por otro.

KIAI. Liberación de la energía mediante un grito. Es preciso conocer los momentos de la kata en los que se aplica el kiai. Dicho momento coincide con un golpe definitivo y muy potente en el que el kimé debe ser máximo.

EQUILIBRIO: Es preciso que las posiciones siempre estén perfectamente asentadas para que la aplicación de las técnicas sea efectiva. Para ello el equilibrio es fundamental. A veces, el karateka puede confundir falta de equilibrio con un mal agarre al suelo; buen ejemplo de ello se produce cuando el exceso de tensión en el karateka le obliga a tensar los músculos del pie, aumentando el arco plantar, habiendo menos superficie del pie en contacto con el suelo y, por lo tanto, disminuyendo la sensación de equilibrio. Para evitar esto la planta del pie debe estar relajada, totalmente apoyada en el suelo en las posturas que así lo requieran, para de este modo gozar de una mayor estabilidad.

ZANCHIN: Se define como "sensación final" y hace alusión a que el karateka siempre debe permanecer alerta, en estado de calma relativa, con el cuerpo no en tensión y la mente abierta para reaccionar ante cualquier eventual ataque. Entendiendo también como zanshin, la sensación de efectividad una vez realizada una determinada técnica.

VIVENCIA: La kata debe tener una utilidad en situación real de combate y por ello su realización debe ser todo lo verosímil que sea posible.

REGLAMENTO DE FORMAS.

1. Únicamente serán permitidas las formas de Kenpo. Por lo tanto en esta modalidad no serán valoradas ni las acrobacias ni el espectáculo y serán descalificadas las que se aprecien por el Panel de arbitraje como meras exhibiciones.
2. Todos los participantes deberán vestir de manera apropiada cuando compitan. Kimono completamente negro o blanco.
3. El artista marcial demostrará control, estilo, seguridad y precisión en su realización. El dominio de su trabajo será profundamente examinado. Basado en esas cualidades los oficiales calificarán y juzgarán a cada competidor por su postura, espíritu, concentración, continuidad, consistencia y técnica propia.
4. El sistema decimal de puntuación será el utilizado. La media de puntuación en las categorías para cinturones de color hasta verde será de 6 a 8. La media para cinturones marrones y negros será de 7 a 9.
5. No se permite música durante la realización de formas.
6. A todos los participantes se les dará puntuación individualmente desde el primero al último.
7. Las formas se juzgarán según los siguientes criterios:
 - a. Equilibrio: simetría y estabilidad. Será un criterio importante.
 - b. Fluidez: las técnicas deben fluir continuamente y sin interrupciones.
 - c. Poder explosivo: las técnicas deberán generar dominio, fuerza, impacto y magnetismo.
8. El primer competidor en firmar la hoja de inscripción será el último en competir. Esto no se aplicará a los cinturones negros, quienes deben sortear su puesto.
9. Cada competidor antes de iniciar su forma podrá indicar al juez central su nombre, sistema, y la forma que va a ejecutar. Si es necesario, el competidor podrá dar una breve explicación y deberá tener permiso del juez central para poder iniciar su forma.
10. Si un competidor sufre un parón momentáneo en su forma y continúa después con ella, cada juez descontará de 2 a 5 décimas en su puntuación, dependiendo de la gravedad de la misma. Si el competidor no puede continuar y se queda parado o se olvida de su forma, cada juez le otorgará la puntuación mínima de esa categoría. Solo se dejará repetir la forma en las categorías infantiles descontándole 5 décimas en la puntuación final.
11. A ningún competidor se le permitirá cambiar o competir en una categoría distinta a la suya específica.
12. No se permite entradas posteriores una vez que la categoría ha empezado. No hay excepciones a menos que así lo designe el Panel de arbitraje.
13. El Comité de Competición del D.N.K. se asigna el derecho de negar la participación a cualquier participante que no se adecue a las normas de la competición.

14. El Comité de Competición del D.N.K. puede requerir identificación o verificación para determinar la identidad, edad, el estado físico o el rango del competidor.
15. El Comité de Competición del D.N.K. se reserva el derecho de rehusar la admisión o la inscripción a cualquier espectador o participante.
16. En las competiciones de formas los jueces/oficiales deben recordar que las formas varían dependiendo del sistema, escuela e incluso del instructor. Por lo tanto, la forma no debe ser juzgada de acuerdo a que el competidor ejecute la secuencia técnica del mismo modo u orden en las que el juez la aprendió.
17. En el caso de Campeonato de España, la categoría de adultos cinturones marrones y negros, se realizará a dos vueltas no pudiéndose repetir la misma forma en la segunda vuelta. Sólo en caso de desempate se podrá repetir la misma forma.

REGLAMENTO DE FORMAS POR EQUIPOS

1. Los equipos estarán formados por un total de 3 miembros. No se admitirán equipos formados por mayor o menor número de miembros.
2. La forma deberá ejecutarse por todos sus miembros al mismo tiempo al menos la mitad de la forma, permitiéndose momentos en los que la sincronización o ejecución no incluya a todos los integrantes del equipo de forma simultánea.
3. Además de los mismos puntos importantes en la ejecución de las formas individuales tradicionales, se tendrá especialmente en cuenta la coordinación y presentación en conjunto entre todos los miembros del equipo al realizar la forma.
4. Únicamente serán permitidas las formas de Kenpo. Por lo tanto en esta modalidad no serán valoradas ni las acrobacias ni el espectáculo y serán descalificadas las que se aprecien por el Panel de arbitraje como meras exhibiciones.
5. No se admitirá ninguna música durante la realización de formas por equipos.
6. Ningún competidor podrá formar parte de más de un equipo en la misma modalidad.

REGLAMENTO DE FORMAS CON ARMAS.

1. Únicamente serán permitidas las formas de Kenpo. Por lo tanto en esta modalidad no serán valoradas ni las acrobacias ni el espectáculo y serán descalificadas las que se aprecien por el Panel de arbitraje como meras exhibiciones.
2. Sólo las armas que son guardadas bajo constante control serán aprobadas para una competición. Las estrellas, dardos, flechas, y objetos voladores de cualquier clase no se podrán utilizar. Estarán prohibidas las armas metálicas simuladas de corte con filo o punta o cualquiera de ellas que supere los 30 cm de longitud.

El kata

3. El árbitro examinará todas las armas antes de una competición para determinar si son seguras para usarlas.
4. Las armas que son obviamente peligrosas o pueden manifestar daño a los competidores, a los oficiales o a los espectadores no se permitirán.
5. Los oficiales admitirán que las armas son una extensión de los brazos y de las piernas, consecuentemente, el dominio y el control de su uso será juzgado de acuerdo a ello.
6. Las formas tradicionales con armas será puntuadas de la misma manera que son puntuadas las formas de Kenpo.
7. Si en la modalidad de formas con armas, el competidor pierde el arma y esta cae accidentalmente al suelo, será el equivalente a olvidar la forma y cada juez otorgará al competidor la puntuación mínima de esa categoría.